



Title :	๙ ๐๔ ๒๓๐๖๑๑๑๑ (๒)
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	๙๐๔๑๑๑
Date :	๙ ๐๔ ๒๕๖๑ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๑ ๑๐๓๗ ๗

ลงผัดในน้ำมันที่ร้อนจัดด้วยความรวดเร็วแล้ว
ตักขึ้น เพื่อให้ความหอมของเครื่องคงอยู่ใน
น้ำมันแล้วจึงค่อยผัดวัตถุดิบอย่างอื่นต่อไป
โดยความหอมของเครื่องจะยังคงอยู่ในอาหาร
แต่ไม่ทำให้เสียรสชาติ

ตัวอย่างรายการอาหาร 爆香手撕
包菜 / 爆香手撕包菜 (bào
xiāng shǒusī bāocài เป้า เซียง
ไผ่ซือ เปาไซ) ผัดกะหล่ำปลีหอม (จะคล้าย
กับกะหล่ำปลีทอดนํ้าปลาบ้านเรา), 宫爆
鸡丁 / 宫爆雞丁 (gōng bào
jī dīng กง เป้า จี ดิง) ไก่ผัดเม็ดมะม่วง

(แต่ในประเทศจีนนิยมใช้เป็นถั่วลิสง)

烧 / 燒 (shāo เซา) จะเป็นวิธีการปรุงอาหารแบบหลาย
รอบ โดยปกติจะนำวัตถุดิบไปผ่านความร้อนก่อนหนึ่งรอบ อาจจะ
เป็นการผัด ทอด ลวก หรือนึ่ง จากนั้นจึงค่อยเติมนํ้าซุปลและเครื่อง
ปรุงต่างๆ แล้วเปิดไฟแรงให้นํ้าซุปลเดือดค่อยปรับเป็นไฟเบา ปิดฝา
อบไปเรื่อยๆ ให้อัตุ้ดดิบเปื่อยนุ่ม สุดท้ายเมื่อวัตถุดิบสุกได้ที่จึงค่อย
เปิดไฟแรงเพื่อให้นํ้าซุปลงวด แล้วจึงยกขึ้น การปรุงอาหารเช่นนี้จะ
ทำให้อาหารนุ่มและมีรสชาติเข้มข้นเข้าเนื้อ

ชื่อเรียกรายการอาหารสำหรับวิธีการปรุงอาหารแบบนี้
จะแตกต่างกันไปตามสีสัน รสชาติ และปริมาณนํ้าซุปลด้วย เช่น

红烧 / 紅燒 (hóng shāo หง เซา) ผัดอบนํ้าแดง, 白
烧 / 白燒 (bái shāo ไป เซา) ผัดอบนํ้าใส, 辣烧 / 辣
燒 (là shāo ลา เซา) ผัดอบเผ็ด, 干烧 / 乾燒 (gān
shāo กัน เซา) ผัดอบแห้ง

ตัวอย่างรายการอาหาร 干烧鱼 / 乾燒魚 (gān
shāo yú กัน เซา ยุหวิ) ปลาผัดอบแห้ง, 红烧肉 / 紅燒
肉 (hóng shāo ròu หง เซา โร่ว) หมูสามชั้นผัดอบนํ้าแดง

สูตรเด็ดเคล็ดลับในการทำอาหารจีนนั้นก็คือ ไฟ นั่นเอง ชาว
จีนที่มีฝีมือในการทำอาหารจะสามารถควบคุมระดับไฟในการปรุง
อาหารได้ดี โดยต้องรู้ว่าเมื่อไรควรใช้ไฟแรง เมื่อไรควรใช้ไฟเบา
เพื่อควบคุมความร้อนของน้ำมันและนํ้าซุปลที่ใช้ในการทำอาหาร
นอกจากนี้ เรายังสังเกตได้ว่า ตัวอักษรจีนที่เกี่ยวกับการปรุง
อาหารที่แนะนำมาทั้งหมดนั้น 炒 / 炒 (chǎo ฉ่า), 爆 /
爆 (bào เป้า) และ 烧 / 燒 (shāo เซา) มี 火 เป็นส่วน
ประกอบของตัวอักษร เพราะ 火 ตัวนี้ อ่านออกเสียงว่า huǒ
หัว ซึ่งแปลว่า ไฟ นั่นเอง ส่วนประกอบนี้เป็นส่วนประกอบเพื่อ
บอกความหมายในตัวอักษรจีน เพราะการปรุงอาหารนั้นล้วนต้อง
เกี่ยวข้องกับไฟทั้งสิ้น

ศูนย์ภาษาและวัฒนธรรมจีนสิรินธร
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง